

5. Усков А. С. Практика туристских путешествий / Усков А. С. - СПб. : ГЕОС, 1999. - 284 с. : ил.

УДК 796.015.52.323.

Романчук І.В.

ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТОК ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. В роботі визначені рівень фізичної та технічної підготовленості баскетболісток команди «ЛДУФК - СКІФ», учасниць Чемпіонату Жіночої ліги України з баскетболу. Також отримані дані про відмінності фізичної та технічної підготовленості баскетболісток різного амплуа, що дасть можливість скоригувати процес вдосконалення фізичних та технічних здібностей у специфічному для кожного амплуа напрямку, та отримати уявлення про вихідний стан та рівень розвитку в ході тренувального процесу функціональних систем баскетболісток, їх рухових і психічних якостей, ступеню оволодіння ігровими навичками.

Ключові слова: процес фізичної підготовки, технічна підготовленість, спеціальна швидкісна витривалість.

Аннотація. Романчук Игорь. Оценка физической и технической подготовленности баскетболисток высокой квалификации. Львовский государственный университет физической культуры. В работе определены уровень физической и технической подготовленности баскетболисток команды «ЛДУФК - СКІФ», участниц Чемпионата Женской лиги Украины по баскетболу. Также получены данные о различиях физической и технической подготовленности баскетболисток

разного амплуа, что позволит скорректировать процесс совершенствования физических и технических способностей в специфическом для каждого амплуа направлении и получить представление об исходном состоянии и уровне развития в ходе тренировочного процесса функциональных систем баскетболисток, их двигательных и психических качеств, степени овладения игровыми навыками.

Ключевые слова: процесс физической подготовки, техническая подготовленность, специальная скоростная выносливость.

Annotation. Romanchuk Igor. Evaluation physical and technical preparedness of basketball players of high qualification. Lviv State University of Physical Culture. It was determined the level of physical and technical preparedness basketball team "LDUFK - SKIF", participants of the Championship Women's League of Ukraine on basketball. Also obtained data on the differences in the physical and technical preparedness of basketball players of different roles, which will adjust the process of improving the physical and technical abilities in a specific role for each direction, and get an idea about the initial state and level of development during the training process of the functional systems of basketball players, their motor and mental qualities, mastery of skill at the game.

Keywords: process of physical training, technical readiness, special speed endurance.

Постановка проблеми. Сучасний стан баскетболу характеризується зростанням рівня фізичної, техніко-тактичної і інших сторін підготовки спортсменів. Одним із найбільш важливих шляхів підвищення ефективності тренувального процесу необхідно вважати вивчення рівня фізичної і технічної підготовленості спортсменів, відбору, засобів і методів тренування, ігрової діяльності спортсменів та постійний облік і аналіз навантажень техніко-тактичних показників команди і окремих гравців, що дає можливість

прослідкувати за динамікою спортивної підготовленості [3,4].

Дослідження рівня фізичної і технічної підготовки особливо має велике значення в спортивних іграх, зокрема, в баскетболі. Знання цього рівня, його динаміки, особливо з урахуванням функцій гравців, дає можливість тренерам вірно вибрати стратегію підготовки спортсменів до змагань[1,3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ефективність процесу підготовки баскетболістів багато в чому зумовлена використанням засобів і методів комплексного контролю як знаряддя управління, що дозволяє здійснювати зворотні зв'язки між тренером і спортсменом і на цій основі підвищувати рівень управлінських рішень в підготовці спортсменів[2,4].

Відомо, що спортивна майстерність баскетболістів високої кваліфікації характеризується рівнем прояву відповідних спеціальних якостей, здібностей, вмінь (швидкість пересувань, спеціальна витривалість, швидкість рухів та орієнтування у швидкозмінюваних ситуаціях, вміння володіти м'ячем, своїми почуттями тощо) [1, 4]. Звідси виникає проблема об'єктивної оцінки кожного з показників, наукового обґрунтування оцінки спеціальної підготовленості баскетболістів високої кваліфікації.

Водночас спостереження за роботою окремих клубних команд високої кваліфікації показали, що тренувальний процес проходить, як правило, без достатнього контролю вихідного стану та рівня розвитку в ході тренувального процесу функціональних систем баскетболістів, рухових і психічних якостей, ступеню оволодіння ігровими навичками [1, 2, 4].

Мета роботи. Визначити рівень фізичної і технічної підготовленості баскетболісток високого класу.

Методи досліджень:

1. Аналіз літературних джерел.
2. Педагогічні спостереження під час змагань з реєстрацією кількості і результативності кидків з гри.

3. Тести для дослідження рівня фізичної і технічної підготовленості [1,3]: біг на 20м, 2 x 28 м з використанням ведення і кидків в русі, біг 3 x 40 м, кидки в стрибку.

4. Методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

Вибір найбільш ефективних засобів і методів тренування, які спрямовані на підвищення функціональних і техніко-тактичних можливостей баскетболісток, повинен базуватися принаймні на інформації двоякого роду: по-перше, треба знати рівень фізичних якостей спортсменів, їх техніко-тактичну підготовку; по-друге, які вимоги до цих якостей пред'являє сама гра [1,2, 4,].

Виявленню рівня фізичних якостей баскетболістів, технічній підготовці присвячено ряд робіт науковців, особливо це стосується чоловіків [3,4].

В таблиці 1 представлені результати досліджень фізичної підготовленості баскетболісток команди «ЛДУФК-СКІФ» Жіночої ліги чемпіонату України.

Результати представлені з урахуванням ігрових функцій і в цілому по групі. Як видно з таблиці, показники гравців різних функцій відрізняються. Так, в бігу на 20м середні показники у захисників становлять $3,36 \pm 0,003$ с, а у нападаючих і центрових $3,6 \pm 0,034$ с і $3,6 \pm 0,04$ с відповідно. Достовірність різниці між показниками центрових і захисників, та нападаючих і захисників достовірна / $P > 0,999$ і $P > 0,99$ відповідно/. Аналогічну ситуацію ми бачимо при вивченні показників в тестах: "ведення м'яча 2x28 м з кидком у кошик" і "Пересування в стійці захисника 100м". В першому вищезгаданому тесті, середні показники між гравцями всіх функцій мають достовірну різницю, а в другому достовірна різниця є між показниками центрових і захисників / $P > 0,98$ /, та нападаючих і захисників / $P > 0,95$ /. Все це свідчить про те, що гравці різних функцій мають неоднакову швидкість при виконанні цих всіх трьох тестів /біг на 20 м, ведення м'яча 2x28 м з кидком у кошик, пересування в стійці захисника 100м/. А всі ці тести застосовуються при визначенні швидкісних можливостей баскетболісток. Крім того, останні

два тести дозволяють визначати якість виконання прийомів техніки гри на максимальній швидкості.

Таблиця 1

Результати досліджень фізичної підготовленості жіночої баскетбольної команди "ЛДУФК - СКІФ" м. Львів з урахуванням ігрових функцій

Функції гравців	Біг 20м, с	Ведення 2х28 м, с	Пересування в захисній стійці, с	Біг 3х40 с, відстань в метрах
Захисники /n=5/	3,36±0,03 0,065	13,4±0,63 0,77	36,45±1,08 1,17	528,5±11,1 25,5
Нападаючі /n=4/	3,6±0,034 0,068	14,15±0,42 0,85	37,15±1,19 1,57	512,2±6,7 13,6
Центрові /n=3/	3,6±0,04 0,073	14,86±0,69 0,83	40,06±2,28 2,75	515,3±10,05 19,97
По групі	3,58±0,037 0,069	14,01±0,055 0,081	37,7±1,65 2,45	520±9,05 19,55
Достовірність Ц-Н різниці	Ц-Н p<0,95 p>0,999 Н-3 p>0,95	p>0,95 p>0,999 p>0,98	p<0,95 p>0,98 p>0,95	p<0,95 p>0,95 p>0,95

/цифри, наведені в таблиці, означають: середнє ± стандартна похибка і стандартне відхилення/

Аналіз отриманих даних дозволяє зробити висновок про те, що існуюча система тренування швидкісних можливостей баскетболісток не враховує функцій гравців. Це вимагає необхідності підбирати засоби і методи тренування швидкості баскетболісток окремо для центрових, нападаючих і захисників. Нападаючі і центрові мають великі резерви підвищення їх швидкісних можливостей.

Аналогічну картину ми бачимо в тесті, який дозволяє виявити рівень спеціальної швидкісної витривалості, а саме, біг 3х40с по баскетбольному майданчику з перервою через 40 секунд. Як видно з таблиці, захисники показали в цьому тесті найкращий результат - 528,5±1,1м, нападаючі - 512,2±6,7м, центрові - 515,3м. Між показниками центрових-нападаючих і захисників є достовірна різниця /P>0,95/. Це знову означає, що і в спеціальній швидкісній витривалості нападаючі і центрові потребують окремої програми тренування.

В таблиці 2 представлені результати досліджень кидкової підготовленості баскетболісток Жіночої ліги чемпіонату України.

Таблиця 2

Показники влучності кидків гравців жіночої баскетбольної команди "ЛДУФК - СКІФ" з урахуванням ігрових амплуа

Амплуа гравців	2-х очкові (20 кидків)		3-х очкові (20 кидків)		Всього влучень		Час роботи, хв/сек
	К-ть влучень	%	К-ть влучень	%	К-ть влучень	%	
Захисники /n=5/	14,4±0,91 1,45	72	12,2±0,85 1,41	61	26,6±1,34 3,32	66,5	4,18±0,136 0,334
Нападаючі /n=4/	13,5±0,95 1,47	67,5	10,7±0,87 1,45	53,7	24,2±1,37 3,41	60,6	4,22±0,141 0,352
Центрові /n=3/	13,6±0,96 1,49	68,3	9,0±0,89 1,47	45	22,6±1,39 3,45	56,6	4,19±0,188 0,437
По групі	13,3±0,94 1,47	66,5	10,9±0,87 1,45	54,5	24,8±1,37 3,38	52	4,21±0,145 0,358
Достовір- Ц-Н ність Ц-3 різніщі Н-3	p<0,95 p>0,95 p>0,95		p>0,95 p>0,98 p>0,99		p>0,95 p>0,98 p>0,95		p>0,95 p<0,95 p>0,95

Аналіз результатів в тестах, пов'язаних з кидками м'яча в кошик з 4,5 м і 3-очкової лінії показує, що захисники мають перевагу над центровими і нападаючими. В тому числі і в кидках з середньої дистанції, які характерні більше для центрових і особливо нападаючих. З таблиці видно, що результат в 2-х очкових кидках /відстань 4,5м/ у захисників дорівнює 14,4±0,91 влучення з 20 кидків, нападаючих - 13,5±0,95, центрових - 13,6±0,96.

Достовірність різниці між показниками захисників та нападаючих і центрових складає P>0,95. Така ж сама картина спостерігається у кидках з відстані 6,3 м, що в принципі закономірно для центрових, але в сучасному баскетболі від нападаючих вимагається більша результативність з дальньої дистанції. В чоловічих же командах в сучасному баскетболі є багато центрових, які результативно виконують і триочкові кидки. Результати часу роботи при

виконанні дво- і триочкових кидків показують, що кидкова швидкість у центрових і нападаючих значно нижча, ніж у захисників.

Висновки. Одноразове дослідження фізичної і технічної підготовки баскетболісток дає уявлення про стан спортсменок і допомагає об'єктивно підбирати необхідні засоби і методи їх тренування з урахуванням ігрових функцій. А вже контроль за тренуваністю спортсменок на протязі певного періоду дозволяє, крім всього іншого, складати тренувальні програми і ефективно управляти тренувальним процесом.

Структура розподілу видів підготовки, а також внутрішній розподіл часу кожного виду підготовки не дали в цілому позитивного ефекту в підготовці команди до початку сезону. Це свідчить про те, що необхідно мати ефективну систему контролю за станом спортсменок, яка б допомагала своєчасно вносити корективи в тренувальний процес, в тому числі з урахуванням ігрових функцій баскетболісток.

Література

1. Корягин В.М. Исследование тренировочных и соревновательных нагрузок, применяемых в процессе подготовки баскетболистов высокой квалификации: Дис... канд. пед. наук. - М.,1973.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, "Олимпийская литература", 1997. - 584с.
3. Родионов А.В., Вертоградов И.В., Платонов В.Н., Горский Ю.В., Онипняк В.Г. Основы планирования и программирования подготовки баскетболистов высокой квалификации. - Метод. рекомендации. - Киев, 1991.
4. Хромаев З.М. Подготовка баскетболистов высокой квалификации в микроциклах соревновательного периода: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. - К., 2002. - 44 с.